

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan informatika yang semakin canggih terutama dibidang internet, memudahkan seseorang bisa mencari segala informasi yang mereka butuhkan baik di bidang kesehatan, pendidikan, pengetahuan atau bahkan hanya untuk hiburan. Salah satu aplikasi internet yang kini banyak di gemari adalah *game online*. *Game online* termasuk hiburan untuk menghilangkan penat dari aktivitas yang telah dilakukan, selain itu *game online* juga bisa meningkatkan konsentrasi.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Pokkt, Decision Lab dan Mobile Marketing Association (MMA) jumlah pemain game di Indonesia mencapai 60 juta jiwa tahun ini, dan diperkirakan meningkat 100 juta jiwa pada tahun 2020. Hasil dari studi lainnya menunjukkan bahwa mayoritas aktivitas yang dilakukan masyarakat melalui *smartphone* nya adalah bermain *game online* (25%). Rata-rata mereka bermain *game* sekitar 53 menit. Aktivitas lainnya yang dilakukan adalah bersosial media (17%), *streaming* video (12%), *browsing* (10%) dan berbelanja *online* (7%)(Maulida,2018).

Apabila seseorang telah bermain *game online*, mereka lupa akan hal-hal penting yang harus di kerjakan. Berdasarkan penelitian *American Medical Assotiation* (AMA) terjadi pelepasan zat yang mengakibatkan perasaan senang dan juga nyaman ketika bermain *game online*. Hal yang serupa juga muncul ketika seseorang mengkonsumsi narkoba dan ketika menonton film *porno*.

Seseorang yang telah kecanduan *game online* akan terganggu *psikisnya* seperti kehilangan banyak waktu tidur, kehilangan selera makan, hilangnya semangat dan juga tampak lesu serta emosi nya akan terganggu. Hal ini dibuktikan dari beberapa kejadian yang sering terjadi.4 siswa SMA terjaring oleh satpol PP di Lhoksumawe, Aceh ketika jam pelajaran sekolah. Mereka di tangkap ketika berada di salah satu *cafe* dan menggunakan baju bebas, dan seragam sekolah di sembunyikan di dalam tas (Rizkita, 2019).

Selain itu penulis juga melakukan wawancara kepada beberapa siswa SMA Negeri 1 Plupuh. Ada satu siswa yang mengaku bermain *game online* dengan

durasi 3 jam ketika hari sekolah dan hampir 7 jam ketika libur sekolah, namun siswa ini menagku bahwa dengan bermain *game online* sama sekali tidak mengganggu tugas sekolahnya dikarenakan tugas sekolah selalu dikerjakan diawal. Dan ada tiga siswa yang bermain *game online* dengan durasi 1-2 jam, dan menagku bahwa dengan bermain *game* mengganggu tugas sekolah dan juga tugasnya dirumah sebagai anak.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan membuktikan bahwa seseorang yang suka bermain *game online* sulit untuk mengontrol dirinya. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Shavira,2017) tentang hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja akhir.

Game online mempunyai perbedaan yang sangat besar dengan game lainnya, yaitu pemain game tidak hanya dapat bermain dengan orang yang berada di sebelahnya namun juga dapat bermain dengan beberapa pemain di lokasi lain, bahkan hingga pemain di belahan bumi lain (Young, 2007). menurut Kim dkk (2002), *game online* merupakan permainan dimana terdapat beberapa atau banyak orang bermain di waktu yang sama namun di tempat berbeda dengan menggunakan jaringan komunikasi *online*.

Young (2009) dalam Pande & Marheni kecanduan game online adalah adanya keterkaitan antara pemain atau *gamer* dengan *game* yang dimainkan. Pemain selalu berfikiran mengenai *game* nya ketika sedang *offline* dan sering berfantasi mengenai bermain game online ketika seharusnya berkonsentrasi pada hal lain. Seseorang yang telah kecanduan game online akan memfokuskan pada bermain *game online* dan mengabaikan hal yang lain karena *game online* telah menjadi prioritasnya.

Kecanduan *game online* dapat berdampak bagi kesehatan mental yaitu mengurangi stress akibat aktivitas yang terlalu padat, memburuknya finansial dan juga kurangnya kontrol diri. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik mampu mengontrol perilaku dengan cara menunda kepuasannya agar dapat mencapai sesuatu yang lebih bermanfaat Puspita & Mulyana (2013)

Kontrol diri pada setiap orang berbeda. Ada orang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi dan ada juga individu yang mempunyai kontrol diri yang rendah .

remaja yang mempunyai kontrol diri yang rendah akan merasa kesulitan dalam mengatur perilakunya, namun seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik belum tentu juga mempunyai perilaku yang baik dalam menyikapi kecanduan *game online*.

Papalia (2004) menyebutkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkah laku dengan apa yang dianggap diterima oleh masyarakat. Menurut Averill 1973 (dalam Sarafino,1994) aspek dalam kontrol diri yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol pengambilan keputusan (*decision control*).

(APJII,2018) mengungkapkan bahwa durasi penggunaan internet perhari paling besar terletak dalam kurun waktu 1-3 jam atau sebesar 43,89%. Kemudian durasi 4-7 jam sebesar 29,63% dan lebih dari 3 jam sebesar 26,48%. Jenis layanan yang diakses pengguna terbanyak adalah aplikasi chatting yakni 89,35%, media sosial 87,13%, mesin pencari 74,84%, melihat gambar/foto 72,79%, lihat video 69,64%, dan sisanya aktivitas berinternet lainnya. Profil pengguna internet ini adalah rentang usia 35-54 tahun sebesar 29,55%, sedangkan usia 13-18 tahun sebesar 16,68%. Kemudian dari sisi pendidikan untuk S2/S3 berjumlah 88,24%. S1/diploma 79,23%, SMA 70,54%, SMP 48,53% dan SD 25,1%, Sedangkan tidak sekolah 5,45%. Dari hasil survey yang di dapat, tingkat pendidikan SMA mempunyai peran aktif dalam penggunaan internet sehingga perlunya waktu kontrol diri agar dapat membagi waktunya dengan baik dan tidak mengganggu tugas-tugas sekolah.

Berk (2018) menyatakan kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Chaplin (2006) mendefinisikan kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dan menekan tingkah impulsif. Kontrol diri adalah suatu aktivitas mengendalikan diri. Pengendalian tingkah laku memiliki makna untuk melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum bertindak atau memutuskan sesuatu. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku (Ghufron & Risnawati,2010).

Papalia (2004) menyebutkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkah laku dengan apa yang dianggap diterima oleh masyarakat.

Calhoun & Acocella 1990 mengatakan bahwa kontrol diri sebagai proses pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan arti lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menyebutkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilaku berdasarkan nilai dan norma yang berlaku di dalam masyarakat.

Dari beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang atau individu dalam menentukan sebuah sikap atau perilaku yang sesuai dengan norma-norma atau nilai yang berlaku dimasyarakat.

Menurut Averill 1973 (dalam Ghufroon & Risnawati, 2011) aspek dalam kontrol diri yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol pengambilan keputusan (*decision control*).

a. Kontrol perilaku (*behavioral control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu *respons* yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

b. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

yaitu kemampuan untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan.

c. Kontrol pengambilan keputusan (*Decisional control*)

Yaitu kemampuan individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai tindakan.

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) berpendapat bahwa terdapat 5 aspek dalam kontrol diri yaitu :

a. *Self discipline* (disiplin hidup)

Kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri, individu memfokuskan diri dalam melakukan pekerjaan.

b. *Deliberate/ not impulsive* (tindakan *non impulsive*/tidak tergesa-gesa)

Yaitu seseorang yang melakukan suatu tindakan secara *impulsive* atau tidak tergesa-gesa, mempertimbangkan dengan baik serta hati-hati.

c. *Healthy habits* (Pola hidup sehat)

Yaitu kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu. Individu yang telah menerapkan pola hidup sehat akan menolak segala sesuatu yang dapat berdampak buruk bagi dirinya dan sekitarnya.

d. *Work ethic* (etos kerja)

Menilai regulasi diri dari etika seseorang dalam aktivitas sehari-hari. Seseorang yang mempunyai etos kerja yang baik akan mampu menyelesaikan tugasnya tanpa dipengaruhi oleh hal-hal yang diluar tugasnya.

e. *Reliability* (Kehandalan)

Yaitu penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu.

Ghufron & Risnawati (2011) membedakan 3 jenis kontrol diri, yaitu:

a. *Over control*

yaitu kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri bereaksi terhadap stimulus.

b. *Under control*

yaitu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang matang

c. *Appropriate control*

yaitu kontrol individu dalam usahamengendalikan impuls atau rangsangan secara tepat.

Menurut (Ghufron&Risnawati,2011) Terdapat dua faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu faktor internal (faktor dari dalam diri individu) dan faktor eksternal (faktor dari luar individu)

a. Faktor internal

Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri adalah usia, semakin bertambah usia seseorang maka akan semakin baik kemampuan untuk mengontrol diri.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri adalah lingkungan keluarga, orang tua menentukan bagaimana kontrol diri seorang anak.

Menurut Baumister & Boden (1988) terdapat dua faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu:

- a. Orang tua, hubungan orang tua kepada anak memberikan bukti bahwa orang tua berepengaruh terhadap kontrol diri anak-anaknya. Orang tua yang mendidik anak dengan pola asuh otoriter maka akan berdampak pada anak yaitu anak tidak bisa mengendalikan diri serta kurang peka terhadap peristiwa yang sedang dihadapi.
- b. Faktor budaya, setiap individu yang tinggal dilingkungannya akan mengikuti budaya yang berlaku di lingkungannya tersebut. Setiap lingkungan akan mempunyai budaya yang berbeda-beda, hal ini akan mempengaruhi kontrol diri seseorang.

Griffiths (2005) Kecanduan adalah perilaku multifaset yang sangat dipengaruhi oleh faktor kontekstual yang tidak dapat tercakup oleh perspektif teoritis tunggal manapun. Griffiths (dalam Essau, 2008) menyatakan bahwa kecanduan adalah aspek perilaku yang *kompulsif*, adanya ketergantungan serta kurangnya kontrol. Young (1998) mengartikan kecanduan internet sebagai sebuah *syndrom* yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu dalam menggunakan internet serta tidak dapat mengontrol penggunaannya.

Kecanduan adalah “*An activity or substance we repeatedly crave to experience, and for which we are willing to pay a price (or negative consequences)*” yang artinya adalah suatu aktivitas yang dilakukan berulang kali dan berdampak negatif (Arthur, 2010).

Young, 2009 (dalam Pande & Marheni) kecanduan *game online* adalah adanya keterkaitan dengan game. Pemain selalu berfikir mengenai *game* nya

ketika sedang *offline* dan sering berfantasi mengenai bermain *game online* ketika seharusnya berkonsentrasi pada hal lain. Seseorang yang telah kecanduan *game online* akan memfokuskan pada bermain *game online* dan mengabaikan hal yang lain karena *game online* telah menjadi prioritasnya.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* adalah suatu kegiatan yang dilakukan berulang kali dan menghabiskan waktu serta selalu memikirkan *game* bahkan ketika sedang melakukan aktivitas yang lain.

Young,dkk, (1998) berpendapat bahwa ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan diantaranya adalah:

a. *Gender* (jenis kelamin)

Gender mempengaruhi aplikasi yang digunakan dan individu mengalami kecanduan internet. Laki-laki lebih sering mengalami kecanduan terhadap *game online*, situs porno, dan perjudian *online*. sedangkan perempuan lebih sering kecanduan *chatting* dan juga belanja *online*.

b. Kondisi psikologis

Survey di Amerika Serikat menunjukkan lebih dari 15% orang yang mengalami kecanduan internet juga mengalami kecanduan pada obat-obat terlarang, alkohol, rokok dan juga seks. Kecanduan internet juga timbul akibat masalah emosional seperti depresi dan gangguan kecemasan serta sering menggunakan dunia fantasi di internet sebagai pengalihan secara psikologis terhadap perasaan yang tidak menyenangkan atau keadaan yang mengakibatkan stres. Berdasarkan hasil survey, 75% orang yang mengalami kecanduan internet disebabkan adanya masalah dalam hubungannya dengan orang lain, kemudian orang tersebut mulai menggunakan aplikasi *online* seperti layanan *chatting* dan juga *game online*.

c. Kondisi sosial ekonomi.

Adalah individu yang sudah bekerja mempunyai peluang yang lebih besar untuk mengalami kecanduan internet dibandingkan individu yang belum bekerja. Hal ini didukung dengan fasilitas internet dan komputer di kantor serta finansial yang memadai.

Puspita & Mulyono (2018) berpendapat bahwa terdapat dua faktor yang menyebabkan kecanduan *game online* yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

- 1) Merasa bosan ketika berada di rumah ataupun di sekolah
- 2) Ketidakmampuan mengatur prioritas
- 3) Kurangnya kontrol diri (*self control*) dalam diri individu
- 4) Keinginan yang kuat untuk mendapat nilai yang tinggi dalam suatu permainan

b. Faktor eksternal

- 1) Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, Sehingga remaja memiliki alternatif bermain *game online* sebagai aktivitas yang menyenangkan
- 2) Adanya harapan dari orang tua yang melambung terhadap anaknya

Griffiths (1998) menyatakan bahwa ada 6 aspek yang menyebabkan seseorang mengalami kecanduan yaitu :

a. *Salience* (Ciri khas)

Suatu keadaan dimana bermain *game online* menjadi suatu aktivitas terpenting dalam hidupnya dan mendominasi pikirannya, perasaan (selalu merasa ingin bermain *game online*), perilaku (bermain *game online* secara berlebihan)

b. *Mood modification* (modifikasi mood)

Mengarah pada pengalaman individu atau seseorang yang menjadi hasil dari bermain *game* dan dapat dilihat sebagai strategi *coping*, misalnya sebagai relaksasi diri dari penatnya tugas dan kegiatannya.

c. *Tolerance* (toleransi)

Proses terjadinya peningkatan jumlah penggunaan *game* untuk mendapatkan efek perubahan *mood*.

d. *Withdrawal symptoms*(penarikan diri)

Yaitu perasaan tidak menyenangkan yang terjadi karena penggunaan *game* di kurangi atau dihilangkan, biasanya seseorang akan mudah marah dan berubah *mood*.

e. *Conflict* (masalah)

Yaitu mengarah pada konflik yang terjadi diantara pengguna *game online* dengan lingkungan sekitarnya

f. *Relapse* (kambuh)

Kecenderungan berulangnya kembali pada *game online* setelah adanya kontrol diri.

Menurut Lemmens (2009) terdapat tujuh aspek yang mempengaruhi *game online* yaitu:

a. *Salience* (ciri khas)

Yaitu suatu keadaan dimana bermain *game online* menjadi aktivitas paling penting dalam hidupnya serta mendominasi pikirannya.

b. *Tolerance* (toleransi)

Yaitu suatu proses dimana aktivitas seseorang dalam bermain *game online* meningkat, sehingga waktu yang digunakan untuk bermain *game online* sudah pasti juga akan meningkat

c. *Mood modification* (modifikasi mood)

Mengarah pada pengalaman individu atau seseorang yang menjadi hasil dari bermain *game* dan dapat dilihat sebagai strategi *coping*, misalnya sebagai relaksasi diri dari penatnya tugas dan kegiatannya *Relapse*

Kecenderungan untuk bermain *game online* setelah lama tidak bermain

d. *Withdrawal* (penarikan diri)

Yaitu suatu keadaan dimana seseorang akan merasa tidak menyenangkan ketika aktivitas bermain *game* dikurangi atau dihilangkan.

e. *Conflict* (masalah)

Yaitu merujuk pada masalah *interpersonal* yang disebabkan oleh aktivitas bermain *game* secara berlebihan. Konflik ini dapat terjadi antara pemain dengan orang-orang disekitarnya.

f. *Problems*

Yaitu disebabkan oleh individu bermain *game* secara berlebihan sehingga mengganggu aktivitas-aktivitas lain yang lebih penting seperti sekolah, mengerjakan tugas dan lain sebagainya.

Menurut Young (1996) kecanduan internet di bagi menjadi 6 aspek yang di dasari oleh *Internet Addiction Test* (IAT) yaitu :

a. *Salience* (ciri khas)

Yaitu suatu keadaan dimana seorang individu merasa bermain *game online* adalah kegiatan paling penting dalam hidupnya, serta hal ini mengganggu pikirannya dan ingin bermain *game* setiap saat.

b. *Excessive use* (penggunaan berlebihan)

pengguna internet yang berlebihan, mengabaikan kebutuhan-kebutuhan dasar dalam hidupnya.

c. *Neglect to work* (pengabaian pekerjaan)

Seseorang mengabaikan pekerjaannya hanya untuk bermain internet atau *game*

d. *Anticipation* (antisipasi)

Internet digunakan sebagai *coping* dari masalah, yaitu untuk melarikan diri dari permasalahan yang terjadi dalam kehidupan nyata. Akibatnya menjadikan bermain *game* sebagai aktivitas yang paling penting dalam hidup sehingga mendominasi pikiran dan perilaku.

e. *Lack of control* (ketidak mampuan mengontrol diri)

Tidak mampu mengontrol diri dengan baik sehingga banyak waktu yang di habiskan untuk bermain internet.

f. *Neglect to social life* (mengabaikan kehidupan sosial)

Seseorang mengabaikan kehidupan sosial demi mengakses internet .

Dari uraian-uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi kecanduan *game online* diantaranya adalah *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawl symptoms*, *conflict*, dan *relapse*

Secara prinsip menurut Santrock (dalam Agoes,2004) terdapat 2 ketergantungan yaitu :

a. Ketergantungan psikologis (*psychological dependent*)

Yaitu kondisi ketergantungan yang ditandai dengan stimulus kognitif dan afektif yang mendorong perilaku seseorang untuk selalu melakukan hal yang diinginkan.

b. Ketergantungan fisiologis (*psylogical dependent*)

Yaitu dimana kondisi ketergantungan yang ditandai dengan kecenderungan untuk melakukan sesuatu yang diinginkan.

Fenomena mengenai *game online* sudah banyak terjadi di kalangan masyarakat saat ini. Di Indonesia banyak anak yang masih sekolah menggemari permainan ini. Berdasarkan survey yang telah dilakukan oleh Yee(2004) di London, menunjukkan hasil bahwa sebanyak 60,9% subjek menghabiskan waktu selama 10 jam berturut-turut ketika sedang bermain *game online*. Dalam waktu satu minggu kira-kira sebanyak 40 jam waktu yang dibutuhkan untuk bermain game. Young (1998) mengartikan kecanduan internet sebagai sebuah *syndrom* yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu dalam menggunakan internet serta tidak dapat mengontrol penggunaannya. Sedangkan Lemmens, Valkenburg & Peter (2009) menjelaskan bahwa kecanduan *game online* penggunaan komputer atau *smartphone* secara berlebihan dan berulang kali yang menghasilkan munculnya suatu permasalahan dalam aspek sosial, emosional dan para pemain game tidak dapat mengendalikan aktivitas bermain *game* secara berlebihan. Menurut Puspita dan Mulyono (2018) terdapat dua faktor yang mempengaruhi seseorang kecanduan *game online* yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi merasa bosan ketika berada dirumah ataupun disekolah, ketidak mampuan mengatur prioritas, kurangnya kontrol diri dalam diri individu dan keinginan yang kuat untuk mendapat nilai yang tinggi dalam suatu permainan. Sedangkan faktor eksternal yaitu kurang memiliki hubungan sosial yang baik sehingga remaja memiliki alternative bermain *game online* sebagai aktivitas yang menyenangkan dan juga harapan dari orang tua yang melambung terhadap anaknya.